Kasutatud kirjandus:
1. "Ärevushäired", Jakov Šlik, 2008
2. "The Prescriber's Guide", Stephen M. Stahl, Cambridge University Press 2009
3. "Psühhiaatria", Medicina 2000

Koostanud:
Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik
Paldiski mnt 52
10614 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla õenduskvaliteedi komitee 20. aprillil 2021. a.

Regionaalhaigla

Rahustid ja uinutid – bensodiasepiinid ja nendesarnased ravimid

Mis on rahusti ja mis uinuti?

Millal saab ärevusest haigus?

Millistel näidustustel kasutatakse rahusteid ja millistel uinuteid?

Millega arvestada tarvitamisel?

Mis on rahusti ja mis uinuti?

Rahustid on ravimid, mis leevendavad ärevust ja pingetunnet. Erinevatel rahustitel võib lisaks olla lähtuvalt nende keemilistest omadustest ka krambivastane, lihaseid lõõgastav ja uinumist soodustav toime.

Valdavalt kasutatakse rahustitena bensodiasepiinide rühma kuuluvaid ravimeid nagu diasepaam, lorasepaam, alprasolaam, bromasepaam. Need toimeained erinevad üksteisest toime algusaja, toime kestuse, kõrvaltoimete ja sõltuvust tekitava võime poolest.

Uinutid on ravimid, mis on mõeldud unetuse sümptomite lühiajaliseks leevendamiseks (kuni 30 päeva). Uinutina kasutatakse valdavalt bensodiasepiinide sarnaseid aineid nagu zolpideem ja zopikloon, aga ka lühema toimeajaga rahusteid nagu bromasepaam, lorasepaam. Zolpideemil ja zopikloonil puudub bensodiasepiinidele omane ärevust ning pingetunnet vähendav toime ning avaldub ainult und soodustav toime.

Toimemehhanism on uinutitel ning rahustitel siiski sarnane – neuromediaator gamma-aminovõihappe (GABA) aktiivsuse suurendamine ajus. GABA aktiivsuse tõus ajus põhjustab uimasust ning aitab tekitada ja säilitada und. Neuromediaatorid ehk virgatsained on keemilised ühendid, mida toodavad ja vabastavad närvirakud ehk neuronid. Neuronite omavaheline kommunikatsioon toimub neuromediaatorite vahendusel.

Millal saab ärevusest haigus?

Ärevus on organismi normaalne reaktsioon ebamäärasusele. Ärevus on ülemäärane kui ta on püsiv, mittekohane seda esile kutsuvate stiimulite suhtes ja talumatut stressi põhjustav. Sellisel juhul võib olla tegemist iseseisva ärevushäirega. Sagedamini esinevad ärevushäired on generaliseerunud ärevushäire, paanikahäire ja foobiad. Ärevus kaasneb sageli ka mitmete teiste psüühikahäiretega. Peaaegu 25% inimestest võivad elu jooksul kannatada mõnede ärevushäirete sümptomite all.

Ülemäärane ärevus võib kaasneda ka kehaliste haigustega, eelkõige südame-, hingamiselundite või seedetrakti haigustega või olla seotud võõrutusnähtudega rahustava toimega ravimite, alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete (nt kanep) kestvast tarvitamisest. Ärevushäire korral puudub ajul võime rahuneda.

Millistel näidustustel kasutatakse rahusteid?

Ärevushäire ravis on esmajärguline eneserahustamine erinevate mittemedikamentoossete meetoditega (hingamis- ja lõõgastusharjutused). Rahustid vähendavad ärevuse sümptomite kestvust, tugevust ja sagedust. Lisaks sellele kasutatakse neid erinevate rahutusseisundite puhul, epilepsiahoogude ennetamiseks ja raviks ning unehäirete korral. Enne rahustite määramist tuleks ärevushäire ravis kaaluda teiste meetmete, eelkõige psühhoteraapia kasutamist. Kui on vajadus kasutada ravimeid, on eelistatud antidepressandid, mis aitavad vähendada ülemäärast ärevust ja ei põhjusta sõltuvust.

Millistel näidustustel kasutatakse uinuteid?

Unehäirele on iseloomulik ebarahuldava kvantiteedi ja/või kvaliteediga uni pikema perioodi vältel. Põhilisteks kaebusteks on uinumisraskused, katkendlik uni (une säilitamisraskused) ja liigvarajane ärkamine hommikul. Paljudel juhtudel võib uni olla häiritud mõne psüühikahäire või kehalise haiguse tõttu.

Unetuse ravis on esmajärguline mittemedikamentoosne ravi, eelkõige unehügieen. Uinuteid tarvitatakse unehäirete lühiajaliseks raviks pikaajalise ja elukvaliteeti häiriva unetuse korral. Püsivate unehäirete korral kasutatakse ravimitena antidepressante ja antipsühhootikume.

NB! Erinevate bensodiasepiinide samaaegne kasutamine ei ole soovitatav ning samaaegsest rahustite ja uinutite kasutamisest tuleks hoiduda, samuti tuleb olla ettevaatlik nende kasutamisest koos teiste kesknärvisüsteemi pärssivate ravimitega.

Millega arvestada rahustite ja uinutite tarvitamisel?

- Rahusteid ja uinuteid määratakse lühiajaliseks raviks, järjepidevalt üle 4 nädala kestvat kasutust ei soovitata. On patsiente, kes kasutavad rahusteid ja uinuteid pikema aja jooksul, kuid see piirdub vaid ühe-kahe korraga nädalas.
- Püsivaks kasutuseks loetakse olukorda, kus rahusteid ja uinuteid tarvitatakse igapäevaselt kauem kui 3 kuud või kui kolme kuu jooksul on patsiendile välja kirjutatud enam kui 60 tabletti. Nii sage kasutus viitab, et ravi ei ole olnud tõhus ja probleem püsib. Sel juhul tuleks oma arstiga nõu pidada, et leida teisi raviviise lahenduse leidmiseks.
- Rahusteid ja uinuteid peaks patsiendile kirjutama üks arst, kes vastutab tema raviplaani eest.
- Kõige sagedamini on kõrvaltoimeteks uimasus, väsimustunne, pidurdatus, tasakaalu ja koordinatsioonihäired, kõne ebaselgus, nõrkus, unustamine, segasus, ülierutuvus, närvilisus, doosist sõltuvad mäluhäired (amneesia), ebameeldiv maitse suus, peavalu, süljeerituse suurenemine ning suukuivus. Pideval ja pikaajalisel rahustite ja uinutite kasutamisel tekib sageli psüühiline ja füüsiline sõltuvus nendest ravimitest ning nende kasutamist seostatakse vaimsete võimete alanemisega kuni dementsuse ja segasusseisunditeni.
- Rahustite kasutamine on seotud suurema kukkumise ja luumurdude tekke riskiga, seda eriti eakatel.
- Väga harva on täheldatud ka madalat vererõhku, maaniat ja hallutsinatsioone. Kõrvaltoimed väljenduvad sagedamini ravi alguses ja pärast annuse suurendamist.
- Mõnikord võib rahustite võtmisel ilmneda paradoksaalne toime – erutuvus, raev, kurjus ja vaenulikkus võivad hoopis suureneda. Selline toime ilmneb tavaliselt ravi esimeste nädalate jooksul ning siis tuleb ravi arstiga konsulteerides kindlasti lõpetada.
- Sõiduki juhtimisest ja teistest tähelepanelikkust nõudvatest tegevustest peaks hoiduma seni, kuni selgub ravimi täpne mõju konkreetsele kasutajale. Autojuhtimist võivad järgmisel päeval mõjutada ka lühitoimelised uinutid.
- Rahustite kasutamisel suurtes doosides või koos teiste kesknärvisüsteemi pidurdavate ainetega (näiteks koos alkoholi, mõnede retseptiravimitega) võib kaasneda hingamiskeskuse tegevuse häiritus, mis tõttu tekivad tõsised hingamisraskused. Seetõttu tuleks vältida rahustite kasutamist koos alkoholi ja

teiste kesknärvisüsteemi pidurdavate ainetega (narkootilised valuvaigistid jmt).

- Kui Te tarvitate psühhoaktiivseid aineid ja Teil on esinenud enesekahjustusmõtteid, siis kindlasti jagage seda infot arstiga, kes Teile rahusteid määrab.
- Patsiendid, kellel esineb aktiivne sõltuvushäire, peaks rahustite ja uinutite kasutamisel olema eriti ettevaatlikud ja kasutus ei peaks ületama 2 nädalat.
- Raseduse ja rinnaga toitmise ajal tarvitatakse rahusteid ja uinuteid ainult erandjuhul ja kindlasti arstliku järelvalve all.
- Osadel patsientidel võib esineda ärajäämanähte rahustite pikaajalise (üle 1 kuu) tarvitamise lõpetamisel: peavalu, lihasvalu, ärevuse tõus, pingetunne, rahutus, segasus, ärrituvus, jäsemete tundlikkuse häired, meelepetted ja epilepsiahood. Tõenäosus ärajäämanähtude tekkeks on väiksem, kui annust vähendatakse aegselt ja kasutatakse pikema toimeajaga rahusteid.
- Uinutite toime nõrgenemine võib tekkida juba mõnepäevase regulaarse kasutamise järgselt ja pikaajalise tarvitamise lõpetamisel võib esineda unetuse sümptomite ägenemine.
- Rahustite ja uinutite pikaaegsel ja kontrollimatul kasutamisel võib areneda ka ravimisõltuvus. Ravimsõltuvuse puhul ilmneb vajadus sama toime saavutamiseks järjest suurendada ravimi annust (tolerantsus), enesetunde järsk halvenemine ravimi ärajätmisel (ärajäämanähud) ning tung tarvitada ravimit ka siis, kui seda tervislikel põhjustel pole vaja või kui see on koguni ohtlik. Risk sõltuvuse tekkeks kasvab ravimi kestval ja suurtes annustes tarvitamisel, samuti siis, kui ravim ei ole õigesti määratud või seda on väärkasutatud oma äranägemise järgi.

PEA MEELES!

- Bensodiasepiinid ja nendesarnased ravimid on retseptiravimid ning vajadusel määrab neid Teile arst lühiajaliseks raviks.
- Informeerige raviarsti kõigist teistest tarvitatavatest ravimitest – nii retseptiravimitest kui ka käsimüügipreparaatidest.
- Ärge tarvitage alkoholi samaaegselt ravimitega!
- Ravimite toime võib mõjutada autojuhtimise jt masinate käsitsemise võimekust.
- Rahustite ja uinutite kasutamisega kaasneb suurem kukkumisoht.
- Ravimi tarvitamisel tekkivate kõrvaltoimete korral pidage nõu Teile ravimi määranud arstiga.
- Ärge muutke ise raviskeemi – ärge suurendage ega vähendage ravimi annust ega katkestage ravimi võtmist järsult.
- Kõikidest enesetunde muutustest ravikuuri ajal informeerige arsti.
- Ärge andke oma ravimeid teistele ega tarvitage teistele määratud ravimeid isegi siis, kui Teie kaebused ja sümptomid on sarnased.